

Документ подписан простой электронной подписью
 Информация о владельце:
 ФИО: Маланичева Наталья Николаевна
 Должность: директор филиала
 Дата подписания: 21.07.2026 15:10:33
 Уникальный программный ключ:
 94732c3d953a82d495dcc3155d5c573883fedd18

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ПРИВОЛЖСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ ПУТЕЙ СООБЩЕНИЯ»
НИПС-филиал ПривГУПС

Физическая культура и спорт **рабочая программа дисциплины (модуля)**

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность
 Направленность (профиль) Охрана труда и экология

Квалификация **бакалавр**
 Форма обучения **очно-заочная**
 Общая трудоемкость **2 ЗЕТ**

Виды контроля в семестрах: Зачеты 1,2

Распределение часов дисциплины по семестрам

Семестр (<Курс>.<Семестр на курсе>)	1 (1.1)		2 (1.2)		Итого	
Неделя	16 4/6		16 4/6			
Вид занятий	УП	РП	УП	РП	УП	РП
Лекции			8	8	8	8
Практические	8	8	8	8	16	16
Конт. ч. на аттест.	0,15	0,15	0,15	0,15	0,3	0,3
Итого ауд.	8	8	16	16	24	24
Контактная работа	8,15	8,15	16,15	16,15	24,3	24,3
Сам. работа	27,85	27,85	19,85	19,85	47,7	47,7
Итого	36	36	36	36	72	72

Программу составил(и):

к.п.н., доцент, Васельцова И. А.

Рабочая программа дисциплины

Физическая культура и спорт

разработана в соответствии с ФГОС ВО:

Федеральный государственный образовательный стандарт высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность (приказ Минобрнауки России от 25.05.2020 г. № 680)

составлена на основании учебного плана: 20.03.01-26-1-ТБ6-НИПС-оз.plz.plx

Направление подготовки 20.03.01 Техносферная безопасность Направленность (профиль) Охрана труда и экология

Рабочая программа одобрена на заседании кафедры

Общеобразовательные и профессиональные дисциплины

И. о.зав. кафедрой к.соц.н., Чистяков В.А.

1. ЦЕЛИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

1.1	Основной целью освоения дисциплины для студента является: формирование физической культуры личности; приобретение необходимых знаний научно-практических основ физической культуры и здорового образа жизни, овладение системой практических умений и навыков необходимых для контроля, самоконтроля и коррекции функционального состояния организма человека в ходе его жизнедеятельности и профессиональной активности.
-----	---

2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ) В СТРУКТУРЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Цикл (раздел) ОП:	Б1.О.05
-------------------	---------

3. КОМПЕТЕНЦИИ ОБУЧАЮЩЕГОСЯ, ФОРМИРУЕМЫЕ В РЕЗУЛЬТАТЕ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

УК-7 Способен поддерживать должный уровень физической подготовленности для обеспечения полноценной социальной и профессиональной деятельности

УК-7.1 Идентифицирует и анализирует социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни, профессионально-прикладной физической подготовки

УК-7.2 Выбирает способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, показателей работоспособности и здоровья, с учетом физиологических особенностей организма

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен

3.1	Знать:
3.1.1	- социально-биологические и методические основы физического воспитания, здорового образа жизни и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.1.2	- способы оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.
3.2	Уметь:
3.2.1	- трансформировать полученные знания в практическую деятельность (методики самостоятельных занятий, диагностика функциональных состояний и др.).
3.2.2	- использовать средства диагностики для оценки и контроля уровня физического развития, физической и профессионально-прикладной подготовленности, состояний функциональных систем организма.
3.3	Владеть:
3.3.1	- средствами и методами укрепления здоровья, физического самосовершенствования и профессионально-прикладной физической подготовки.
3.3.2	- методами самодиагностики, самооценки уровня физического развития, физической подготовленности, состояний функциональных систем организма; методами анализа и интерпретации диагностируемых показателей для обоснованного выбора средств физического воспитания, здоровьесбережения и профессионально-прикладной физической подготовки.

4. СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр / Курс	Часов	Примечание
	Раздел 1. Физическая культура и спорт в общекультурной деятельности человека (методико-практические занятия)			
1.1	Тема 1. Общие требования к проведению методико-практических занятий. Задание 1. Овладение методами статистической обработки результатов измерений. /Пр/	1	1	
1.2	Тема 2. Определение объема двигательной активности человека и ее оценка. Задание 1. Самооценка двигательной активности человека путем анкетирования. Задание 2. Оценка двигательной активности человека по энергетическим затратам. /Пр/	1	1	
	Раздел 2. Основы жизнедеятельности организма человека			
2.1	Тема 1. Оценка показателей функциональных систем организма Задание 1. Оценка силы нервных процессов. Задание 2. Оценка деятельности сердечно-сосудистой системы (ССС). Задание 3. Оценка показателей кровообращения Задание 4. Определение степени адаптации сердечно-сосудистой системы к различным условиям (производственным, социальным и др.). Задание 5. Оценка функций систем дыхания. /Пр/	1	1	

2.2	Тема 2. Оценка физического развития человека Задание 1. Расчет соматометрических индексов. /Пр/	1	1	
2.3	Тема 3. Оценка телосложения и конституциональных особенностей организма. Задание 1. Исследование типа телосложения, осанки. Задание 2. Оценка пропорциональности телосложения. /Ср/	1	4	
	Раздел 3. Основы здорового образа жизни человека			
3.1	Тема 1. Количественная оценка уровня соматического здоровья. Задание 1. Определение уровня соматического здоровья по энергопотенциалу индивида. Задание 2. Количественная оценка характера и коррекции образа жизни. /Пр/	1	1	
	Раздел 4. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов			
4.1	Тема 1. Оценка показателей психомоторной сферы человека. Задание 1. Измерение простой реакции, реакции на движущийся объект. Тема 2. Исследование психических процессов. Задание 1. Исследование свойств внимания (объем, распределение, переключение, устойчивости, концентрации). Задание 2. Исследование уровня развития оперативной памяти и скорости мышления. /Пр/	1	2	
4.2	Тема 3. Диагностика социально-психологических профессионально значимых качеств личности. Задание 1. Исследование уровня развития адаптивных способностей, нервно-психической устойчивости, монотоностойчивости. /Пр/	1	1	
	Раздел 5. Самостоятельная работа			
5.1	Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/	1	23,85	
	Раздел 6. Контактные часы на аттестацию			
6.1	зачет /КА/	1	0,15	
	Раздел 7. Теоретический			
7.1	Тема 1. Физическая культура в общекультурной и профессиональной подготовке студентов. /Лек/	2	1	
7.2	Тема 2. Социально-биологические основы физической культуры и спорта /Лек/	2	1	
7.3	Тема 3. Основы здорового образа жизни студента. Физическая культура в обеспечении здоровья. /Лек/	2	1	
7.4	Тема 4. Психофизиологические основы учебного труда и интеллектуальной деятельности. Средства физической культуры в регулировании работоспособности /Лек/	2	1	
7.5	Тема 5. Общая физическая и специальная подготовка в системе физического воспитания. /Лек/	2	1	
7.6	Тема 6. Самоконтроль занимающихся физической культурой и спортом. Основы методики самостоятельных занятий физическими упражнениями. /Лек/	2	1	
7.7	Тема 7. Спорт. Индивидуальный выбор видов спорта или систем физических упражнений. /Лек/	2	1	
7.8	Тема 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка. /Лек/	2	1	
	Раздел 8. Профессионально-прикладная физическая подготовка студентов железнодорожных вузов.			

8.1	Тема 1. Естественнаучные основы психики в теориях российских ученых, психические познавательные процессы Семинар Задание 1. Диагностика сформированности профессионально значимых качеств специалистов системы «человек - техника» Тема 2. Нормативные требования к психофизической готовности специалистов - железнодорожников Семинар Задание 1. Исследование монотоноустойчивости личности /Пр/	2	2	
8.2	2. Развитие профессионально значимых качеств, умений и навыков (проектирование комплексов упражнений на основе анализа производственной деятельности). /Пр/	2	4	
8.3	Сдача контрольных нормативов /Пр/	2	2	
	Раздел 9. Самостоятельная работа			
9.1	Ведение дневника самоконтроля. Оценка физического и функционального состояния организма. Анализ и динамика развития. /Ср/	2	19,85	
	Раздел 10. Контактные часы на аттестацию			
10.1	Зачет /КА/	2	0,15	

5. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Оценочные материалы для проведения промежуточной аттестации обучающихся приведены в приложении к рабочей программе дисциплины.

Формы и виды текущего контроля по дисциплине (модулю), виды заданий, критерии их оценивания, распределение баллов по видам текущего контроля разрабатываются преподавателем дисциплины с учетом ее специфики и доводятся до сведения обучающихся на первом учебном занятии.

Текущий контроль успеваемости осуществляется преподавателем дисциплины (модуля) в рамках контактной работы и самостоятельной работы обучающихся. Для фиксирования результатов текущего контроля может использоваться ЭИОС.

6. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

6.1. Рекомендуемая литература

6.1.1. Основная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л1.1	Муллер А. Б., Дядичкина Н. С., Богащенко Ю. А.	Физическая культура: учебник и практикум для вузов	Москва: Юрайт, 2025	https://urait.ru/bcode/559943

6.1.2. Дополнительная литература

	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год	Эл. адрес
Л2.1	Стриханов М. Н., Савинков В. И.	Физическая культура и спорт в вузах: учебник	Москва: Юрайт, 2025	https://urait.ru/bcode/564215

6.2 Информационные технологии, используемые при осуществлении образовательного процесса по дисциплине (модулю)

6.2.1 Перечень лицензионного и свободно распространяемого программного обеспечения

6.2.1.1	Microsoft Office
---------	------------------

6.2.2 Перечень профессиональных баз данных и информационных справочных систем

6.2.2.1	База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ - https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/
6.2.2.2	Всероссийский физкультурно-оздоровительный комплекс ГТО: https://www.gto.ru/
6.2.2.3	Информационно-справочная система КонсультантПлюс http://www.consultant.ru

7. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

7.1	Спортивный зал
7.2	Спортивная площадка.
7.3	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование для предоставления учебной информации большой аудитории и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное).

7.4	Учебные аудитории для проведения занятий семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения: мультимедийное оборудование и/или звукоусиливающее оборудование (стационарное или переносное)
7.5	Помещения для самостоятельной работы, оснащенные компьютерной техникой с возможностью подключения к сети "Интернет" и обеспечением доступа в электронную информационно-образовательную среду университета.